

杉谷なすびの和風マリネ



材料（4人分）

杉谷なすび	……………	1個
片栗粉	……………	大さじ1
赤パプリカ	……………	1個
白ゴマ	……………	大さじ1
干しエビ	……………	10g
ニンニク	……………	1片
青ジソ	……………	5枚
A 酢	……………	大さじ3
しょう油	……………	大さじ2
砂糖	……………	大さじ2

作り方

- 1) 杉谷なすびの皮に軽く切れ目を入れ、8等分にくし形切りする。塩（分量外）をひとつまみ入れた水にしばらく浸け、水気を拭き取ってかた片栗粉を付ける。蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- 2) パプリカの種とヘタを取り、乱切りにする。蒸し器に入れ、シャキシャキ感が残るようサッと蒸す。
- 3) Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、白ゴマと干しエビ、すり下ろしたニンニク、千切りにした青ジソを加えて和える。
- 4) ③のボウルに①の杉谷なすびと②のパプリカを入れ、軽く和えたらできあがり。

ワンポイント!



甲賀市甲南町杉谷のみで栽培されている伝統野菜の杉谷なすびを使ったレシピだよ！ 杉谷なすびは蒸すことでトロロな食感に♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

